

мускулатуры намного превосходит возможности нетренированных связок и сухожилий. Поэтому во время экстремальных нагрузок они просто не выдерживают и рвутся. Чем тщательнее была отработана база, тем выше шанс сохранить своё здоровье и спортивное долголетие.

За последнее время, все больше растет мода на здоровый образ жизни. Парки полны все возможных тренажеров, а по всему городу на улицах практически целые залы для занятий спортом и везде присутствует стол для армспорта. Это еще один плюс для привлечения молодёжи к спорту. Так как занятия на этих тренажерах бесплатные. Также эти тренажеры просты в обращении, а заниматься на них можно зимой и летом. И что не менее важно, на этих площадках можно проводить тренировки с детьми.

Нам нужно иметь здоровое, молодое поколение!

#### *Список литературы*

1. Дворкин Л.С. Тяжёлая атлетика: учебник для вузов / Л.С. Дворкин – М.: Москва, 2015. – 600 с.
2. <http://armrestling.narod.ru/What.html>
3. Бодакин, А. В. Основы армрестлинга / А. В. Бодакин, Е. В. Корнеев, М. П. Рогов. – М.: МГУП имени Ивана Федорова, 2014. – 86 с. ([http://storage.elib.mgup.ru/1/Bodakin\\_Kornilov\\_ycheb\\_posobie\\_2014.pdf](http://storage.elib.mgup.ru/1/Bodakin_Kornilov_ycheb_posobie_2014.pdf))
4. <http://bear-grip.ru/stati/trenirovka-svyazok-v-armrestlinge/>
5. <https://do4a.com/threads/Армрестлинг-как-силовой-спорт-важные-особенности.24357/>

**Имангулова Г.С., Кутейников В.А.**

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,  
г. Стерлитамак

#### **Проблемы сохранения и укрепления здоровья студентов**

Мир входит в третье тысячелетие, имея в запасе как несомненные достижения в науке, так и трагические неудачи (смертоносные войны, катаклизмы природных факторов, эпидемии от неизвестных и известных заболеваний, научные открытия атома – как смертоносного орудия и т.д.). Достигнув колоссальных успехов в технике и науке благодаря «взрыву»

научно-технического прогресса, человечество сравнилось по своим возможностям с природой, окружающей его средой, а возможности его (человечества) неограниченны и созидательные способности будущих открытий никем не спрогнозированы. Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи. Отметим, что здоровый образ жизни для каждого индивидуален. В своей жизнедеятельности человеку нужно руководствоваться в духовном плане всеобщими законами вселенной. В социальном – особыми законами общества, в биологическом – индивидуальными законами своего организма. Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества.

Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студенческой подростковой молодежи. В современных условиях социальной, экономической и политической нестабильности нашего общества эта группа молодежи испытывает наибольшее отрицательное воздействие окружающей среды, так как их половое и физическое становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

Студенчество – это группа населения с повышенным уровнем риска заболеваний в связи с большой психо-эмоциональной и умственной нагрузкой, необходимостью адаптации к новым условиям проживания и обучения, поиска дополнительных источников заработка, формированием особых межличностных отношений вне семьи. Многие первокурсники на первых порах обучения испытывают большие трудности, связанные с отсутствием навыков самостоятельной учебной работы, они не умеют конспектировать лекции, работать с учебниками, находить и добывать знания из первоисточников, анализировать информацию большого объема, четко и ясно излагать свои мысли. Показательно, что наиболее тревожные темпы роста заболеваемости отмечаются в возрасте от 19 до 25 лет, когда накопленная заболеваемость практически удваивается. В связи с этим, актуальной проблемой становится

необходимость актуализации у будущих специалистов потребности в ежедневной физической активности, соблюдения здорового образа жизни. К сожалению, вопрос этот до настоящего времени остается предметом не только недостаточно разработанным, но и представляет определенную проблему с позиции методологии исходных посылок, организации и учебно-методического обеспечения самого образовательного процесса вуза, нацеленного на приобщение студентов к жизнедеятельности в здоровьесберегающем режиме. В этом направлении важными являются исследования, вскрывающие факторы, влияющие на уровень здоровья студентов. Ведь зная и учитывая их, возможными становятся организация и контроль процесса развития потребности в активном образе жизни. Субъективные факторы, определяющие состояние здоровья и уровень культуры здорового образа жизни студента, представляют собой совокупность качеств и свойств личности, которые самоформируются, саморегулируются и определяют направленность и склонность студента. Их также можно подразделить на общие индивидуально-неспецифические, присущие всей социальной группе студентов, и индивидуально-специфические, которые отражают выраженную индивидуальность, ее специфику качеств и свойств. Общие индивидуально-неспецифические факторы включают: знания, их степень научности, и осознанности; мотивационно-ценностные ориентации (мотивы, интересы, установки, убеждения, потребности); социально-духовные ценности (культура, мировоззрение, нравственность и т.д.); биологические возрастные и психологические особенности; поведенческое отношение к своему здоровью; социальные и сексуальные контакты.

Группу индивидуально-специфических факторов составляют: интеллектуальные и психомоторные способности; особенность психических процессов (ощущения восприятия, внимание, память, мышление, воображение, лабильность нервных процессов, эмоции, чувства, воля); темперамент, типы характера, черты личности (требовательность, работоспособность,

организаторские, творческие способности, способность к самопознанию, самонаблюдению, самоанализу, самооценке, самовоспитанию).

Объективные факторы служат своеобразными условиями здоровья студентов и фундаментом для возникновения субъективных факторов, направляющих, регулирующих, стимулирующих активность либо, наоборот, «тормозящих» действие негативных факторов, вызывающих пассивное отношение к деятельности, направленной на укрепление здоровья.

Опасным для здоровья обучающихся фактором является и состояние утомления. Ученые и практики понимают влияние постоянного утомления на здоровье обучающихся и борются с этим явлением, но мало кто идет путем предотвращения перегрузки через использование «здоровье сберегающих технологий», которые представляют собой совокупность приемов, методов, форм обучения и подходов к образовательному процессу при учете индивидуальных особенностей обучающихся (интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и др.), при регулировании интеллектуальной, эмоциональной, нервной нагрузки, присвоении учебного материала, то есть в стремлении добиться оптимальных результатов обучения обязательно, при оптимизации необходимых затратах времени и сил обучающегося и преподавателя; обеспечении благоприятного морально-психологического климата в учебной группе; акцентировании обучающихся на способах самостоятельной защиты от стрессов, средствах психологической защиты и сохранения здоровья.

В последнее время исследователи проявляют глубокий интерес к проблеме состояния здоровья студентов, так как в среднем по России 65,0% студентов имеют хронические заболевания. Одним из центральных вопросов учения о здоровье является оценка уровня здоровья. Этот практический аспект целиком опирается на теоретическую концепцию. В данном случае речь идет о том, как определить адаптационные возможности организма и, таким образом, дать оценку здоровья. Мы начнем с рассмотрения основных положений учения о здоровье в свете теории адаптации.

Анализ состояния проблемы здоровья, в том числе, студенческой молодежи, показывает, что существовавшая система его формирования существенно подорвана, а новая только создается в неблагоприятных условиях жизни, трудовой деятельности, окружающей среды. Отсутствуют реальные социальные и экономические возможности влиять на причины неблагоприятных сдвигов здоровья отдельного человека и нации в целом. Не исключено, что в этом кроется одна из причин неадекватного отношения большей части студенчества к своему здоровью, к здоровому образу жизни, что имеет негативные последствия. Ухудшение здоровья студентов за период обучения в вузе в значительной степени обусловлено неблагоприятным воздействием социально-гигиенических факторов среды и наследственно генетической предрасположенностью. Сохранение и укрепление здоровья студента – это дело рук самого студента. Образ жизни студента есть не что иное, как определённый способ интеграции его потребностей, соответствующей им деятельности и сопровождающих её переживаний. Улучшение здоровья каждого человека ведет к улучшению здоровья общества в целом, повышению уровня жизни и культуры. И об этом надо задумываться даже не в студенческие годы, а намного раньше.

#### *Список литературы*

1. Гудонис В. Социально-психологические проблемы интеграции инвалидов по зрению в общество зрячих. // Дефектология. – 1995. – №2. – С. 32-38.
2. Зайцев Д.В. Социальная интеграция детей-инвалидов в современной России. – Саратов: Научная книга, – 2003. – 255с.

**Казакова Т.В., Мишнева С.Д.**

Уральский государственный университет путей сообщения  
г. Екатеринбург

#### **Мотивация студентов – эффективный способ выполнения нормативов комплекса ГТО**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа